

pilatesK 所沢店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/19 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip Punch	Body Balance	Pilates Workout	Hip & Leg	Beauty Conditioning		Pre Basic	Back & Arm	
YUKINA	Mei.D	Mei.D	sumire.a	YUKINA		Mei.D	sumire.a	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic	Beauty Conditioning	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio		Waist	Pilates Barre	
KARIN.N	YUKINA	Mei.D	KARIN.N	Mei.D		sumire.a	Mei.D	
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Back & Spine	Basic	Shape up waist	Advance		Pilates Cardio		
	Mei.D	Misato.W	sumire.a	YUKINA		Mei.D		
	close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close
Back & Spine				Waist				
Mei.D				KARIN.N				
17:30 ~ 18:30	Back & Arm	KARIN.N	close	18:00 ~ 19:00		Beauty Conditioning	Basic	
Back & Spine	sumire.a	YUKINA		18:00 ~ 19:00		YUKINA	Misato.W	
18:00 ~ 19:00	Back & Spine	Back & Arm		Basic		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
YUKINA	sumire.a	sumire.a		close		19:30 ~ 20:30	Hip Punch	Power up Control
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Waist	Advance			YUKINA	YUKINA		
Misato.W	sumire.a	YUKINA			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			Back & Arm	Basic	Animal Stretch	Waist
sumire.a	Misato.W	YUKINA			Misato.W	KARIN.N		

pilatesK 所沢店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Advance	Body Balance	Waist		Shape up waist	Basic	Hip Punch		
sumire.a	YUKINA	Mei.D	KARIN.N		sumire.a	Misato.W	YUKINA		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
Basic	Shape up waist	Back & Arm	Basic		Basic	Power up Control	Advance		
Misato.W	YUKINA	KARIN.N	Misato.W		KARIN.N	YUKINA	YUKINA		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Back & Arm	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	close	Basic		
sumire.a	KARIN.N	Misato.W	KARIN.N		sumire.a		Misato.W		
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close		
		Waist	Shape up waist						
		KARIN.N	YUKINA						
17:30 ~ 18:30	Pilates Barre	Mei.D	close		18:00 ~ 19:00	Body Balance	Pre Basic	Pilates Cardio	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	Mei.D	Mei.D	Mei.D	
Waist	Back & Spine				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
KARIN.N	Mei.D				Body Balance	Hip & Leg	Back & Arm		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Mei.D	sumire.a	Advance		Shape up waist	Pilates Barre				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm		Pre Basic					
KARIN.N	Mei.D			YUKINA	sumire.a	Mei.D			

👉：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 所沢店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/19 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Animal Stretch YUKINA	10:30 ~ 11:30 Waist KARIN.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mei.D	close	10:30 ~ 11:30 Basic Misato.W	10:30 ~ 11:30 Back&Arm KARIN.N	10:30 ~ 11:30 Basic KARIN.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist sumire.a		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sumire.a	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Mei.D	12:30 ~ 13:30 Back & Arm KARIN.N		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning YUKINA	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch YUKINA	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mei.D	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mei.D		
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre YUKINA	13:30 ~ 14:30 Back & Arm KARIN.N	14:30 ~ 15:30 Body Balance Mei.D		13:30 ~ 14:30 Back & Spine YUKINA	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm sumire.a	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sumire.a		
close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Mei.D	16:30 ~ 17:30 Waist KARIN.N		17:30 ~ 18:30 Basic Misato.W		18:00 ~ 19:00 Basic Misato.W	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sumire.a	18:00 ~ 19:00 Basic Misato.W	18:00 ~ 19:00 Power up Control YUKINA
	close	close		19:30 ~ 20:30 Waist KARIN.N		19:30 ~ 20:30 Shape up waist sumire.a	19:30 ~ 20:30 Waist sumire.a	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch YUKINA	19:30 ~ 20:30 Basic Misato.W
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm KARIN.N		21:00 ~ 22:00 Waist KARIN.N	21:00 ~ 22:00 Basic Misato.W	21:00 ~ 22:00 Back & Spine YUKINA	21:00 ~ 22:00 Hip Punch YUKINA

pilatesK 所沢店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Hip Punch YUKINA	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mei.D	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mei.D	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mei.D	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sumire.a	10:30 ~ 11:30 Basic Misato.W	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist sumire.a	12:00 ~ 13:00 Basic Misato.W		12:00 ~ 13:00 Waist KARIN.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Karin.N	12:00 ~ 13:00 Basic Misato.W	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sumire.a	
13:30 ~ 14:30 Basic KARIN.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Mei.D		13:30 ~ 14:30 Body Balance Mei.D	close	13:30 ~ 14:30 Waist sumire.a	13:30 ~ 14:30 Shape up waist sumire.a	
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg sumire.a	16:30 ~ 17:30 Basic Misato.W		18:00 ~ 19:00 Animal Stretch YUKINA		18:00 ~ 19:00 Basic Misato.W	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mei.D	18:00 ~ 19:00 Hip Punch YUKINA
close	close		19:30 ~ 20:30 Basic Misato.W		19:30 ~ 20:30 Shape up waist sumire.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm KARIN.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mei.D
			21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning YUKINA		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sumire.a	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mei.D	21:00 ~ 22:00 Waist KARIN.N

👉 : 体験可能レッスン
 ・ クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・ レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※ 時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。